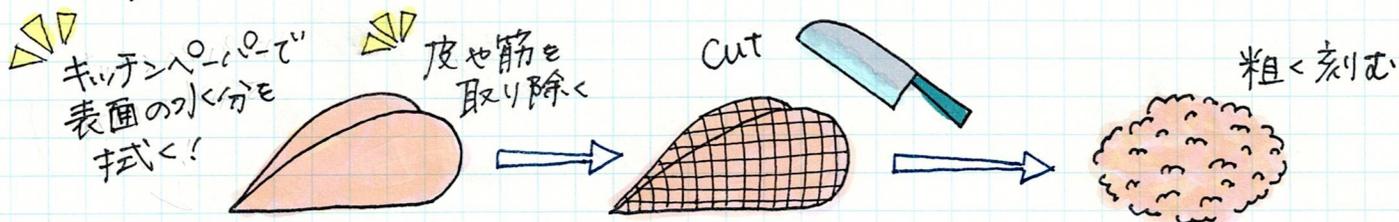
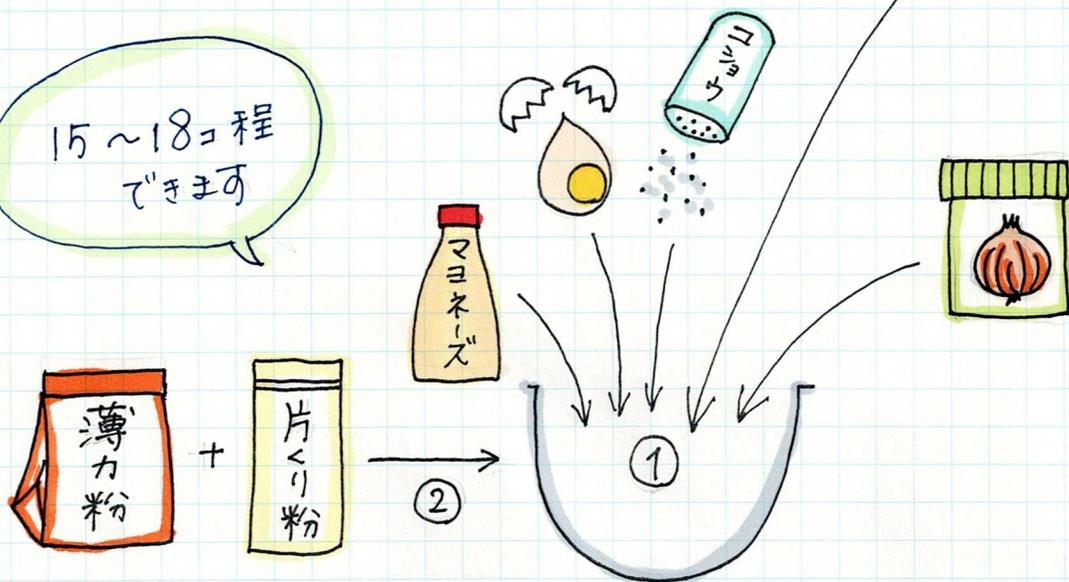


玉ねぎこうじ チキンナゲット

鶏ムネ肉1枚 (約400g)



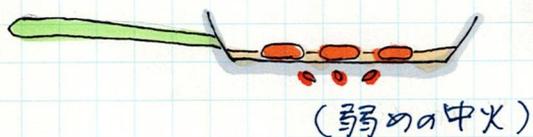
15~18コ程
できます



① 刻んだ鶏肉、玉ねぎこうじ (大さじ1)、卵 (1コ)
マヨネーズ (大さじ1)、コショウ (少々) をよく混ぜる

② 薄力粉 (大さじ2)、片栗粉 (大さじ1) を加えて全体に混ぜる

③ フライパンを温め、油を1cmほど「注ぐ」。
②の肉ダネをスプーンであけて
フライパンに落とし、揚げ焼きする。
両面焼き色が「つくまで」



粕屋三郎右衛門 recipe
発酵料理士トフインストラクター Masayo